

ほっとけんしつ

連休の疲れを吹飛ばそう!!

3年ぶりに制限がない大型連休となり、少し遠くへお出かけしたり、友人や親戚と会ったりできたお休みだったのではないのでしょうか。休み明けの子供たちに声をかけると笑顔で連休中の楽しかった思い出を話してくれました。中には少し日焼けした子供もいて充実した休日を過ごせたようで嬉しいです。連休後、学校が始まり1週間が経ちますが疲れから体調を崩したり、授業中にぼーっとしてしまったりした子も多いようです。連休疲れを吹飛ばすためにはしっかり睡眠をとることで。どうして睡眠をとることがよいのでしょうか。下記で紹介します。

1元気UP



体の弱っているところを寝ている間に修理する。

2記憶力UP



脳の疲れをとって記憶を整理する。

よく寝るとUPする4つのこと

3身長UP



夜10時から夜中の2時は
ゴールデンタイム

ゴールデンタイムに深い眠りにつくると成長ホルモンがたくさん出る。

4免疫力UP



体の疲れや成長を促す睡眠で病気に負けない体をつくる。

姿勢を正しくしよう

5月の保健目標は「姿勢」です。学習しているときの姿勢、食事をするときの姿勢、家でテレビやゲームをしているときの姿勢、歩いているときの姿勢などありますが、正しい姿勢は背筋をピンと伸ばすことです。特に学校では学習する時間が長いので学習時の姿勢を意識していきましょう。大人になってから直そうと思っても難しいです。骨や筋肉が成長している小学生のうちに正しい姿勢を身に付けて習慣にすることが大切です。ぜひ、自分の姿勢をお家の人にもみてもらい、家庭でも姿勢を意識する1か月にしてみてください。

姿勢をよくして、教科書やノートから30cm離して学習しましょう！

良い姿勢は
「グー」「チョキ」
「パー」

教科書、ノートとの距離は30cm。
手のひら（パー）2個分



背中はおぼし（グー）
1個分あけて背筋をピンと伸ばしましょう。

机とお腹の間はチョキ
1個分あげましょう。



よい姿勢をすると・・・？

体の動きがよくなる

心臓や肺だけでなく、胃や腸などの内臓の動きがよくなり、体全体に栄養を届けることができます。さらに、背筋をピンと伸ばしよい姿勢でいると身長が伸びやすくなります。また、むし歯になりにくいと言われていいます。姿勢がよいと顎の筋肉のバランスがよくなるので歯並びやかみ合わせに影響しないのでむし歯予防にもつながります。

栄養を吸収しやすくなる

体の動きにあったように、顎の筋肉のバランスがよくなるのでかみ合わせもよく、硬いものでも食べ物をかむことができます。内臓の動きがよくなり、エネルギーの吸収がよくなるため、血液の流れがよくなり、体中に栄養がいきわたります。食事をするとき、背筋を伸ばすと見た目もきれいで行儀よく一緒に食事をする人も気持ちよく食事をすることができます。

運動神経がよくなる

よい姿勢でいると背中や腰、お腹、首の筋肉が鍛えられます。筋肉が強くなることで体力アップにもつながります。また、運動神経が発達します。運動神経は背骨を通っている背髄からからだ全体に広がります。よくない姿勢でいると神経を押しつぶしてしまいうまく働きませんが、姿勢をよくすることで運動神経が発達し、けがをしにくくなります。